ファミリーコンピュータ™ Family Trainer

ファミリートレーナーシリーズ③

エアロビスタジオ

取扱い説明書



このカセットは、別売ファミリートレーナーのための専用カセットです。

マット

B

マットコントローラーのB面を使用します。

英文説明・保証書付
English Instructions Included.
遊ぶ前には必ずこの説明書をお読みください。

BANDAI

エアロビスタジオ もくじ

AEROBICS EXERCISE

このたびは、バンダイのファミリーコンピュータ用ファミリートレーナーシリーズ〝エアロビスタジオ〟をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。より楽しく遊んでいただくために、ぜひ、この取扱い説明書をお読みください。



●はじめに●

ファミリートレーナーシリーズは、全身を使ってマットコントローラーを操作する、スポーツ感覚いっぱいのトレーニングシリーズです。この「エアロビスタジオ」では、マットコントローラーのB面を使って楽しみながらシェイプアップしてください。

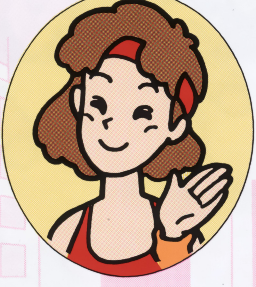
※遊ぶ前には準備運動をしましょう。
※遊ぶときは、他の人の迷惑にならないように注意しましょう。
※疲れすぎないように、1日1時間程度にしましょう。

●この取扱い説明書の写真は一部、実際の画面と異なります。

1. ようこそエアロビスタジオへ

当エアロビスタジオは、インストラクターの声と動きに合わせてエクササイズする入門から上級まで8クラスのエクササイズスタジオと、楽しく遊べる３種類のプレイスタジオ、又、得点評価があり時間別に選んでいただける４コースのエアロビコンテストがあります。エクササイズスタジオでは、合格スタンプをもらうと、次回からそのスタンプナンバーを入力することにより、次のクラスからスタートすることができるようになっております。いつでもお部屋がエアロビクススタジオに早変わりしますので、ご家族や仲間と一緒にワイワイガヤガヤ、またひとりでコッソリ楽しみながらシェイプアップができます。だからといって、やりすぎにはご注意を！自分のペースに合わせてお楽しみください。

インストラクター一同



エアロビクスエクササイズとは――

"有酸素運動"とも言われ、心肺機能が効率よく酸素を運べるような体づくりを目的とした、持久力向上のための運動です。体力とは筋力でなく、全身の持久力が大切である、ということが基本的な考えで開発されたものです。

〈当スタジオのカリキュラム〉

エクササイズスタジオ

入門	class 1
入門	class 2
初級	class 3
初級	class 4
中級	class 5
中級	class 6
上級	class 7
上級	class 8

プレイスタジオ

メロディステップ

跳びはねて演奏するエレクトロピアノです。

メロディダンシング

メロディに合わせてマットの鍵盤で踊ります。

エアロステッピング

位置の指定どおり、ステキなポーズで追いかけてください。

エアロビコンテスト

5分コース

10分コース

15分コース

20分コース



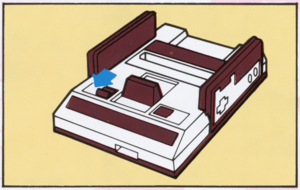
2.マットコントローラーの接続と操作

〝エアロビスタジオ〟では、マットコントローラーのB面を使用します。A面はこのカセットでは使用しません。

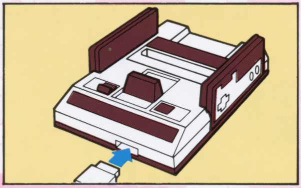
●接続方法

※ファミリーコンピュータ本体と、テレビとの接続方法・画面調整は、ファミリーコンピュータおよびテレビの取扱い説明書をご覧ください。

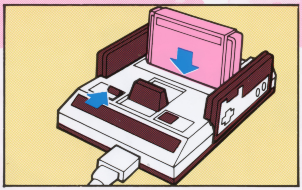
1. ファミコン本体の電源をOFFにしてください。



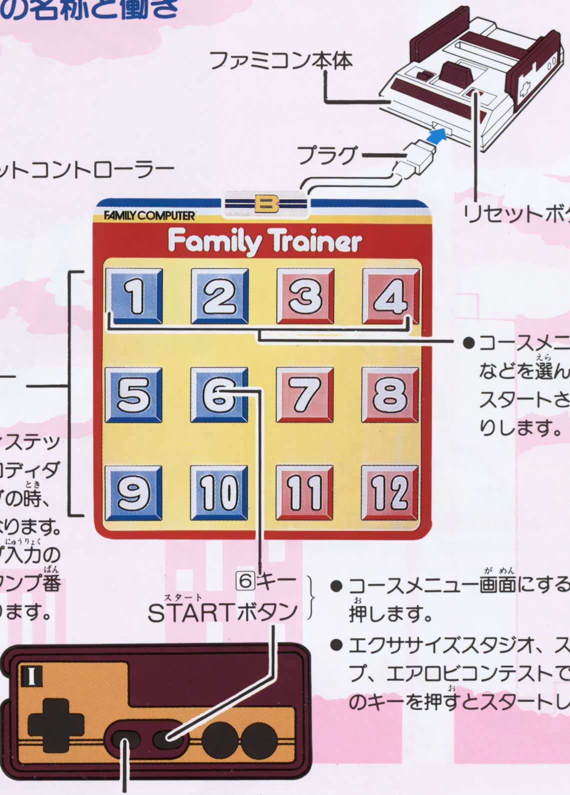
2. マットコントローラーのプラグを、ファミコン本体前部のエキスパンドコネクターにしっかり差し込みます。



3. カセットを差し込み、マットをきちんと広げてから、ファミコン本体の電源を入れてください。



●各部の名称と働き



●コースメニューなどを選んだりスタートさせたりします。

マットキー（1～12）

●メロディステップ、メロディダンシングの時、鍵盤となります。

●スタンプ入力のときスタンプ番号となります。

⑥キー
STARTボタン

●コースメニュー画面にするとき押します。

●エクササイズスタジオ、スタンプ、エアロビコンテストではこのキーを押すとスタートします。

SELECTボタン　●プレイ中に押すとメニュー画面にもどります。

●PAUSE……STARTボタンを押すと画面進行がストップします。
もう一度押すと再びスタートします。

3. ファミトレ実践講座

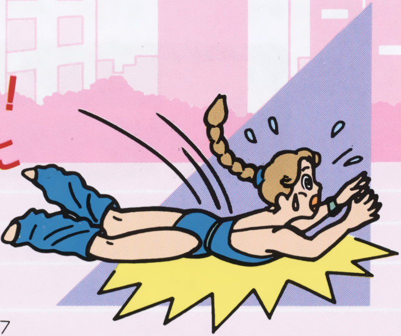


● スタート前には足の屈伸、跳躍など、軽い準備運動をしてください。
急激な運動は身体のために良くありません。



● マットが動いて遊びにくい時は、市販されているビニールカーペット等を下に敷いてください。音も静かになります。

● 遊びすぎはからだに毒！
1日1時間くらいにしましょう。



4. 遊び方 ●コースメニューセレクト

I コントローラーのSTARTボタンを押すか、マットコントローラーの[6]キーに乗るとメニューセレクト画面となります。

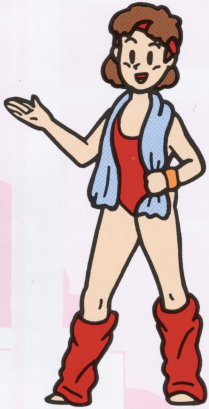


▲メニューセレクト画面

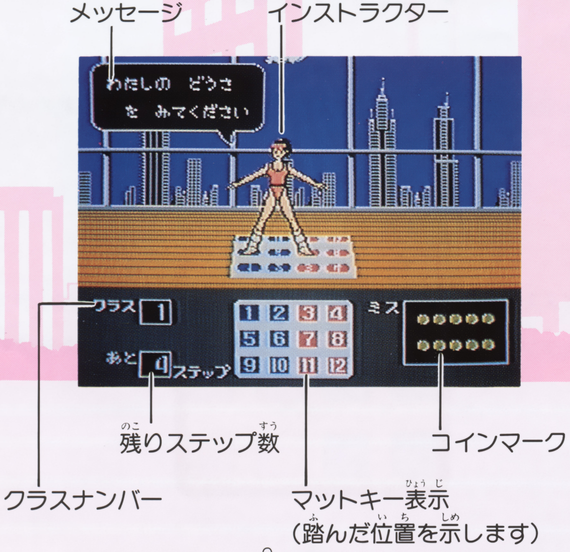
セレクト画面の時にマットコントローラーの[1][2][3][4]のいずれかのキーを踏むと、それぞれのメニューがスタートします。

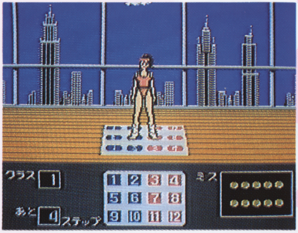


●エクササイズスタジオ



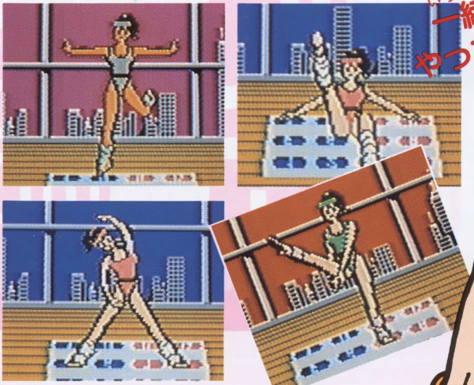
インストラクターの動きに合わせてマットキーの上でエクササイズします。クラスは1〜8まであり、だんだん難しくなってゆきます。位置、タイミングをまちがえるごとにコインマークが消えてゆき、10個消えてしまうとプレイオーバー。すべて消える前にステップを終えると、そのクラスは合格です。さあ、インストラクターの動きをよく見てLet's START!!

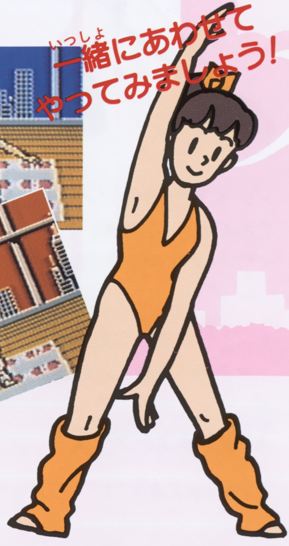




マットキーの⑥に乗ったら
スタート！

最初にインストラクターがひとつのステップパターンを見せてくれます。この時、ミスステップをしてもコインマークは消えません。インストラクターのステップに合わせながら覚えましょう。





さあ、インストラクターと一緒に レッツ・エクササイズ!!



プレイヤーはインストラクターの動作に、鏡を見るようなかたちで合わせてください。インストラクターが右手をあげたら、プレイヤーは左手をあげることになります。

※マットにすわった運動では、手と足の位置をチェックします。おしりは 6 7 10 11 ならどこのキーに乗っていてもかまいません。

入門クラス（クラス1、2）

「いっしょにあわせて」のメッセージの後が判定の対象となります。

初級クラス(クラス3、4)

４つのステップをエクササイズした後、「４ステップつづけて」のメッセージが出ます。クラス３では１回、クラス４では２回、連続してください。

中級クラス(クラス5、6)

ここでは最初からインストラクターと一緒にエクササイズしますが、はじめの８拍は判定されません。

上級クラス(クラス7、8)

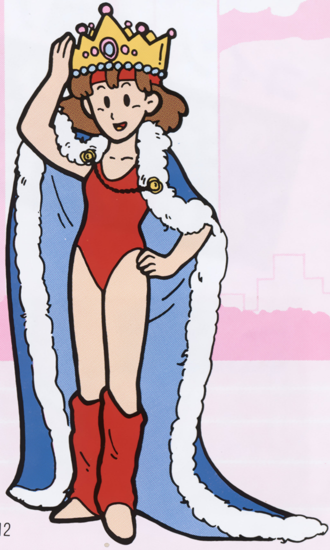
中級クラスと同じく、最初からエクササイズしますが、判定されないのは、はじめの４拍だけです。より早くステップを覚えなければなりません。

クラス８を合格すると"ミスエアロビ"と認定されます。あなたは王冠をいだくことができるかな？

電源を切るか、リセットキーを押すと各クラスのステップが変化します。

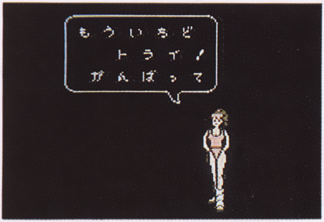


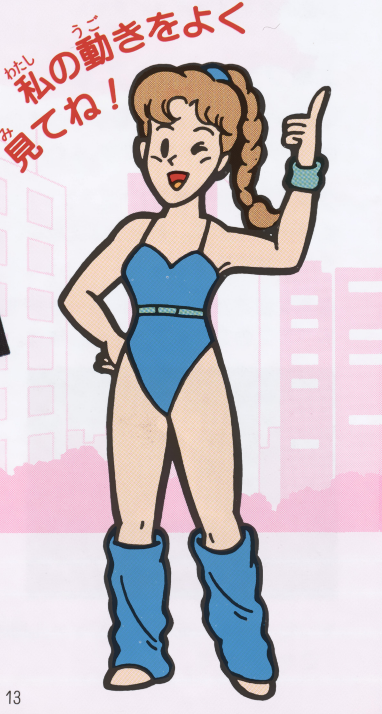
※リセットキーを押すとタイトル画面にもどります。



タイミングがずれたり、足(あし)や手(て)をつく位置(いち)をまちがえるたびに、コインマークは消(き)えてゆきます。10個全部(こぜんぶ)消(き)えてしまうと、そこまでのステップでプレイオーバーとなります。もう一度(いちど)スタートからやりなおしてください。インストラクターの動(うご)きに注意(ちゅうい)して

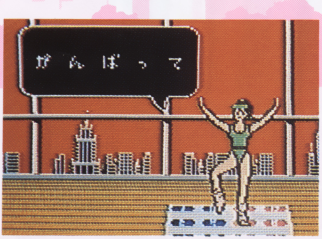
Let's(レッツ) TRY(トライ) AGAIN(アゲン)！



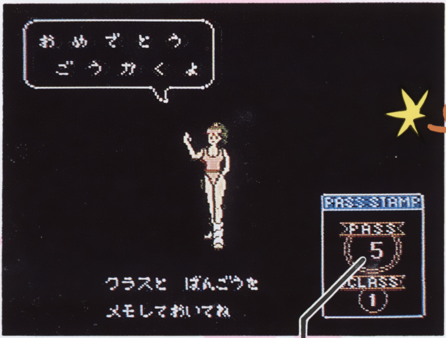


コインは10個(こ)！





すべてのステップを終了した時点で、コインマークが1個でも残っていれば合格です。この時に表示される合格スタンプのナンバーを23ページのスタンプノートにメモしておいてください。





合格スタンプナンバー

次回遊ぶときにこのスタンプナンバーを入力すれば、次のクラスからスタートすることができます。スタンプナンバーの入力の仕方は、次項の「スタンプ入力の方法」を読んでね。



●スタンプ入力の方法

1～7クラスのエクササイズスタジオでは、各クラス毎に合格すると、合格スタンプの表示をします。「スタンプ入力画面」でそのスタンプナンバーを入力すると、次のクラスからスタートすることができます。



1. メニューセレクト画面で、マットキーの②を押すとスタンプ入力画面になります。

スタンプ入力画面▶



2. クラス1から順にスタンプナンバーの数字のマットキーを押してください。まちがえた番号を入力してしまった場合にはリセットボタンを押した後、最初から入力しなおしてください。



3. スタンプナンバーを必要な数だけ入力したら、コントローラーのSTARTボタンを押すか、マットキーの⑥に乗り、スタートさせてください。まちがえたナンバー入力だと、クラス①からのスタートとなってしまいます。

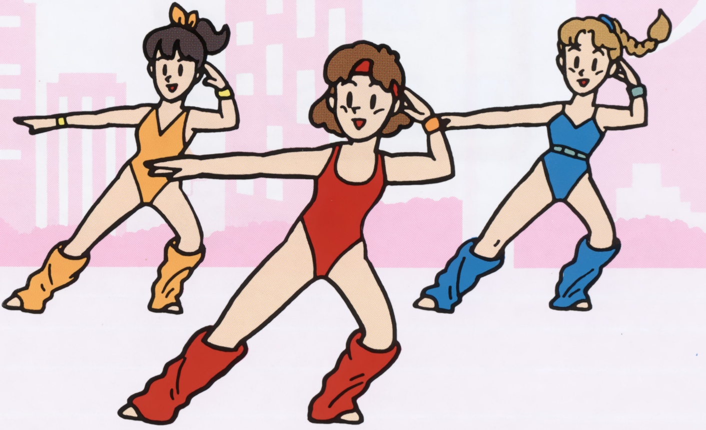
●プレイスタジオ

メニューセレクト画面でマットキーの③を押すと、プレイスタジオのメニューセレクト画面になります。



▲メニューセレクト画面

マットキーの①②③のいずれかを押すと、それぞれのコースがスタートします。



●プレイスタジオ

〈メロディステップ〉

マットキーがエレクトロピアノの鍵盤となり、跳んだりはねたり、自由に演奏を楽しむことができます。あなただけのステキな曲を作ってください。

●音階はマットキーのこの位置になります。



別の画面に変えたい時は、リセットボタンを押してください。タイトル画面にもどります。

〈メロディダンシング〉



メロディに合わせて、表示される足マークを追いながら、マットキー鍵盤を踏んでゆきます。最初にイントロ(曲の前奏部分)が流れますので、リズムを合わせてスタートしてください。



踏みまちがえたり、タイミングがずれすぎたりする毎に、減点されてゆきます。80点以上なら次の曲、それ未満だともう一度同じ曲にトライすることになります。

別の画面に変えたい時は、リセットボタンを押してください。タイトル画面にもどります。

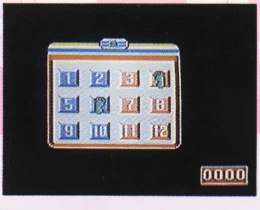
〈エアロステッピング〉

手足を着く位置が次々と画面に表示されます。指定されたポイントを押さえていれば、どんなポーズでもかまいません。



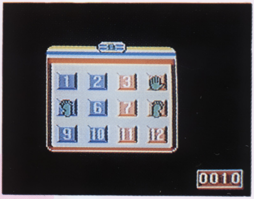
誰がいちばんステキなポーズを見せてくれるかな？

手、足マークが表示されてから踏んだり押えたりするまでの時間が速いほど、高得点が得られます。50回中で、何点とれるかな!?

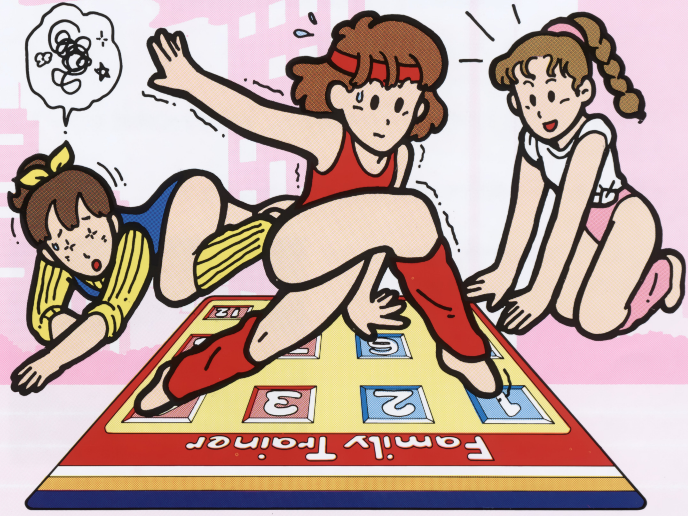


最初、位置指定は２ヵ所ですが、最高４ヵ所までとだんだん難しくなってゆきます。

続けて遊ぶ場合は、80点以上とると次の回から手、足マークの出るテンポが速くなります。

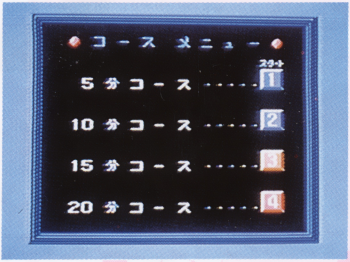


※別の画面に変えたい時は、リセットボタンを押してください。タイトル画面にもどります。
※プレイオーバーになっても約15秒後に再びスタートします。



●エアロビコンテスト

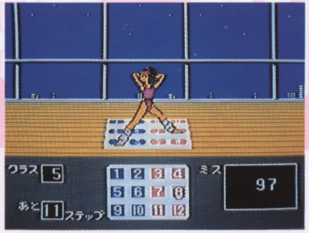
メニューセレクト画面でマットキーの④を押すと、エアロビコンテストのコースセレクト画面になります。



▲コースセレクト画面

マットキーの①②③④のいずれかを押すと、それぞれの時間別コースがスタートします。
※表示されている時間は実際の時間と多少異なります。

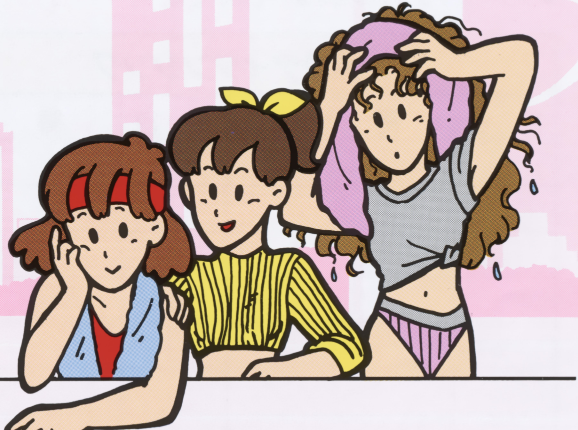
インストラクターの声と動きに合わせて、エクササイズしてください。





各コースとも得点は100点満点からの減点法で採点され、規定の時間になると20点ずつの5段階の評価メッセージが表示されます。

ひとつのステップ中、ミスが全くなかった場合には10点加算されます。
電源を切るか、リセットボタンを押すたびにステップが変わりますので、トライしてみてくださいね。



5. スタンプノート・記録表

● エクササイズスタジオの合格スタンプをメモしておいてね。

PASS STAMP

1	2	3	4
5	6	7	

● プレイスタジオの得点を書いておいてね。

メロディダンシング			
月　日	得　点	月　日	得　点

エアロステッピング

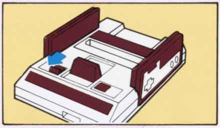
月　日	得　点	月　日	得　点

エアロビコンテスト

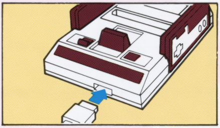
月　日	時間	評価	月　日	時間	評価

6. How to play

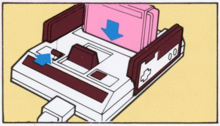
1. Turn the family computer main unit power supply to OFF.



2. Insert the mat controller plug into the EXPAND CONNECTOR on the front section of the family computer.

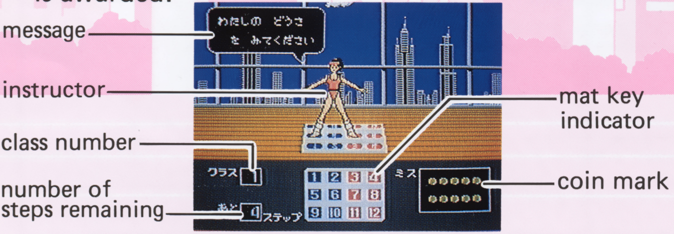


3. Insert a cassette and turn on the power supply. Use side B of the mat.



4. The menu select screen appears when the controller START button or [6] of the mat controller is pressed. Press any one of the mat controller keys [1], [2], [3] or [4] to start the menu.

5. Exercise Studio
   There are classes 1-8. If all the set step numbers are cleared while the coin mark remains, a "Pass" stamp is awarded.



6. Stamp Input

If the stamp numbers displayed during the exercise studio are input with the mat key in the class order, one can start from the class following the input class(es) by pressing the controller START button of [6] of the mat controller key.

7. Play Studio

Press any one of the mat controller keys [1], [2], or [3] to start the various kinds of play.

[1] Melody Step
Enjoy any kind of melody with the mat keyboard.

[2] Melody Dancing
Step on the mat keyboard while following the melody.

[3] Aero-Stepping
Step on or press the position indicated by the screen, as quickly as possible.

* The title screen is returned to when the reset key is pressed.

8. Aerobi-Contest

Press any one of the mat controller keys [1], [2], [3] or [4] to start the various timed courses.

7. ご注意

●はきものをぬいでから、マットコントローラーにのってください。
●カセット、マットをセットするときや外すときは必ず電源を切ってください。
●マットコントローラーは、平らなところにおいてください。
●精密機器ですので、極端な温度条件下でのご使用や保管、強いショックを避けてください。また、絶対に分解しないでください。
●端子部に手を触れたり、水にぬらしたりしないようにご注意ください。
●ストーブや机など、ぶつかると危険な物がある所では遊ばないでください。
●マットのコンセントを外すときは、コードを引っぱらず、必ずコンセントを持って外してください。
●汚れたときは、洗剤を含ませた布でふきとってください。シンナー・ベンジン等の揮発油やアルコール類ではふかないでください。
●マットが静電気を帯びた状態でファミコン本体に接続すると、故障の原因になることがあります。接続する前にマットに乗らないでください。
●人の迷惑にならないように遊びましょう。
●首にかけたコードをふざけてひっぱったりすることは絶対にやめましょう。

Attention

- Do not stand on the mat while wearing shoes.
- Always turn off the power supply when setting or removing the cassette or mat.
- As this is a precision device, avoid use or storage under extremes of temperature or humidity, and do not subject it to strong shocks, and do not disassemble it under any circumstances.
- Do not play with the device in puddles, sandboxes, on dirt, or in mud.
- Do not touch the terminals or wet them with water.
- Do not play with this near sources of heat or any other places where something potentially dangerous might get bumped.
- When pulling the plug from the mat, always hold the plug itself, not the cord.
- When cleaning the device, wipe using a soft cloth dampened with water containing a mild detergent. Do not apply thinners, benzene or any other volatile petroleum or alcohol distillates.
- When the mat is charged with static electricity, connecting it to the family computer may result in a breakdown of the computer. Do not stand on the mat before connecting it.
- Please play this game in such a manner as to avoid disturbing other people.
- Under no circumstances pull on the cord attached around the neck.

8. 保証書（ほしょうしょ）

ファミリートレーナー エアロビスタジオ **保証書** Werranty Card

おところ Address	〒			
おなまえ　ふりがな Name	TEL			
お買い上げ店名・住所 Name & Address of Retailer				
お買い上げ年月日 Date of purchase	Showa 昭和	year 年	month 月	day 日
修理する部分を記入してください。 Nature of problem				

●この保証書は再発行しませんから、大切に保存してください。

●買ったお店の印、お買い上げ年月日を確かめ、「保証規定」をよく読んで大切に保管しておいてください。

This Warranty card will not be reissued.
So please do not lose it.

BANDAI

9．保証規定(ほしょうきてい)

①保証期間内(お買い上げの日から6ヶ月間)に、正しい使い方で万一故障したら、無料で修理しますから安心です。

②次のような時は、保証期間内でも修理は有料になります。

Ⓐまちがった使い方や自分で改造、修理したりしてこわした時。

Ⓑ買ってから、落としたりして、こわしたり、故障させた時。

Ⓒ火事、地震、水害、公害、指定外の電源(電圧、周波数)および、その他天災地変で故障したり、こわれた時。

Ⓓ保証書がない時。保証書に必要事項が記入されていなかったり、字句を書き変えたりした時。

③この保証書は日本国内においてのみ有効です。

Warranty Regulations

1. Free repair will be provided if the unit malfunctions under conditions of normal use within the guarantee term (six months from date of purchase)
2. Repairs will be charged even within the guarantee term in the following cases:
   A. Operation failure or damage caused by incorrect usage, or through repairs made by others.
   B. Operation failure after purchase through accidents caused during transportation, handling or abuse.
   C. Operation failure or damage caused by fire, earthquakes, flood disasters, pollution, extremely high pressure, or by the usage of the worng level of power (voltage frequency)
   D. If the Warranty card is not presented
   E. If there are any alterations of the written words, or an omission of any necessary points on the Warranty card.
3. This Warranty is valid only in Japan.

10. 保証（ほしょう）・サービス

保証・サービス

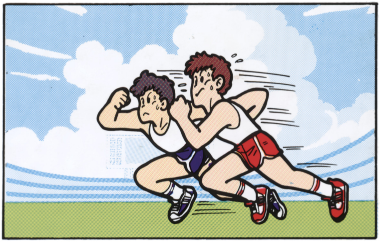
- 保証書　内容の確認と保管のお願い。
  販売店の印、保証期間をよくお確かめの上、さらに内容をお読みになって大切に保管してください。
- 修理をご依頼の前に
  説明書の注意事項を点検していただき、なお異常のある場合は、保証書に所定事項をご記入の上、当社お客様相談センターまでお送りください。
  また異常内容はできるだけくわしくお書きください。

Warranty & Service

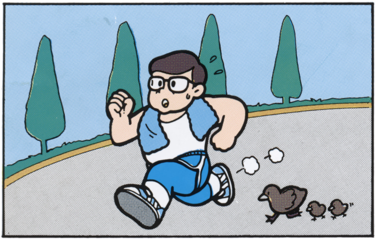
- Verification of details of Warranty card, Please verify the existence of the stamp of the retail shop and guarantee term. Carefully read all the details, and take care of the card.
- Before requesting repairs if, after checking the instructions, the game still does not function properly, fill in the Warranty card and send it to the Customer Advisory Center of our company. At that time, please inform us the name of the parent or guardian (not the child), and telephone number, as well as the conditions of operating failure in as much detail as possible.

話題騒然!!ファミリートレーナーシリーズ!!

好評発売中!!
ランニングスタジアム
¥4,900



セットした瞬間から部屋はスタジアムと化す。2人で競走できる迫力の立体表現映像。電光掲示板に名を輝かせるのは誰か?トーナメントでは強力なチャンピオンが君の挑戦を待っている。勝ち抜いていけばメダルやカップは君のものだ!



近日発売!!
ジョギングレース
¥4,900

アメリカ西海岸を舞台に、最高42.195kmまでのコースを自由に選べるマラソンコース。シャドーボクサーなど、さまざまな妨害をよけながら皇居一周ジョギングコースと部屋の中でも青空気分。消費カロリーも表示されて運動不足一発解消!

お父さま、お母さま方へ(必ずお読みください)
このたびは、バンダイ製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。品質管理には万全を期しておりますが、万一お気付きの点がございましたら、お客様相談センターまでお問い合わせください。なお、お問い合わせの際は、住所・氏名(保護者)・電話番号と、お子様のお名前・お年も必ずお知らせください。

バンダイお客様相談センター

(東　京)東京都台東区蔵前3-1-12	〒111	☎03-862-0371
(大　阪)大阪市東区内久宝寺町4-51	〒540	☎06-942-0371
(名古屋)名古屋市昭和区御器所3-2-5	〒466	☎052-872-0371

電話受付時間　月〜金曜日(除く祝日)10〜16時

発売元

株式会社バンダイ

玩具部(E/L)

東京都台東区駒形2-5-4　〒111

札幌営業所	札幌市白石区本通20-南1-21	〒003	☎011-863-3391
仙台営業所	仙台市日の出町3-3-7	〒983	☎022-235-9293
東京営業所	東京都台東区駒形1-4-8	〒111	☎03-843-8751
名古屋営業所	名古屋市昭和区御器所3-2-5	〒466	☎052-881-5151
大阪営業所	大阪市東区内久宝寺町4-51	〒540	☎06-942-2591
広島営業所	広島市中区江波本町4-22	〒730	☎082-294-3211
福岡営業所	福岡市東区多の津2-12-1	〒813	☎092-622-5405